

# Werken aan je balans: 'Meer vrijheid in je rug én hoofd'

Volgens ROS-lezeres en rijinstructrice Jeanine van der Zijden is **balans** de **sleutel** tot goed **paardrijden**. "Als je je balanspunt vindt, krijg je uiteindelijk vrijheid in je rug, armen en benen én in je hoofd. Geen overbodige luxe dus, om hier tijdens de training extra aandacht aan te besteden. Daarom vertel ik graag over mijn persoonlijke **trainingservaringen** met een **handig hulpmiddel**."

Tekst en foto's: Jeanine van der Zijden

Ik maak tijdens de trainingen met mijn cursisten gebruik van een handig hulpmiddel, wat ik zelf 'de balanscoach' noem. Dit hulpmiddel kan veel mensen helpen letterlijk en figuurlijk in balans te komen. In een paar trainingen is het mogelijk om een andere kijk op het functioneren van je lichaam te krijgen. Je krijgt inzicht in de mogelijkheden en beperkingen van een vloeiend samenspel tussen lichaam en geest. Want: wat is de invloed van je ademhaling? En welke belemmeringen kun je ondervinden wanneer je onbewust spieren aanspant? Aan de hand van dit hulpmiddel kom je daar snel achter. Het is een romp op een paal die door een soort kogelgewricht zijdelings en op en neer kan bewegen. Als je gaat zitten op de 'body' word je in eerste instantie stabiel gehouden door de trainer. Je zit met één been aan weerszijden van de body, ver genoeg boven de grond zodat je benen vrij kunnen hangen. De trainer zal je begeleiden naar je balanspunt waardoor je leert dit zelf te vinden zodat je uiteindelijk zonder ondersteuning stil en veilig kunt zitten."

## Bewust aansturen spieren

"Aanvankelijk zal je je ongemakkelijk en onzeker voelen, maar gaandeweg de training zal je ervaren dat sommige beperkingen in je hoofd zitten. Door controle te nemen over je handelen, krijg je vrijheid in je rug, armen en benen. Je gaat gecontroleerde bewegingen maken op de body door middel van het bewust aansturen van spieren in je eigen lichaam. Soms is dat loslaten, soms is dat aanspannen. Sommige mensen ervaren na een aantal lessen dat hoofd en lichaam één zijn, anderen melden eindelijk klachtenvermindering in rug, schouders of bekken. Een andere ruiter merkt dat hij door in balans te komen met minder moeite de bewegingen kan volgen en daardoor effectiever hulpen kan geven. Doorzitten of been en hand onafhankelijk van elkaar gebruiken, is minder moeilijk dan het voorheen was."

## Zekerder zitten

"Het hulpmiddel kan geen paardenbewegingen nadoen. Toch zul je na een paar trainingen zekerder op je paard zitten en beter met



"Na een paar trainingen zit je zekerder op je paard"



je paard kunnen communiceren. Als een ruiter voldoende balans en lichaamsbeheersing heeft, kan ik daarna ook aan de teugelvoering werken of een zadel op de trainer leggen. Een paar van zulke trainingen geeft veel mensen minder bewegingsbeperkingen en meer vrijheid in het hoofd. Je ervaart dat je krachtig bent zonder dat je kracht hoeft te zetten en dat die kracht van binnen uit komt. Je voelt je minder kwetsbaar. Lijkt het je spannend? Gelukkig ben je niet de enige! Maar bedenk dan dat zekerheid er is voor twijfelaars en dat het juist moedig is om je imperfectie te tonen."

Wil je ook proberen jouw balanspunt te vinden? Graag ontvangen we je bij PaardEnHarmonie in Doldersum!  
[www.paardenharmonie.nl](http://www.paardenharmonie.nl) 🐾